

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai (Perbasi, 2004).

Teknik melompat sangat sering digunakan dalam permainan voli, basket, sepakbola, bulutangkis, dan lain sebagainya. Hal seperti ini membuat banyak orang ingin memiliki lompatan yang tinggi dan mampu meningkatkan prestasi seperti pemain basket yang harus mampu melakukan *vertical jump* setinggi mungkin agar memudahkan dalam mencetak angka sehingga banyak upaya latihan dilakukan (Widiantara, 2013).

Atlet bola basket yang berpostur tubuh pendek, akan sulit jika berhadapan dengan lawan yang lebih tinggi, namun kekurangan tersebut dapat ditutupi dengan *power* tungkai yang baik. Semakin jauh dan tinggi lompatan dari keranjang basket maka akan semakin aman dari *blocking* lawan ketika melakukan *lay up shoot*. Oleh karena itu daya ledak otot tungkai dalam cabang olahraga bola basket sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik-teknik dasar olahraga bola basket (Nugroho, 2013).

Salah satu cara untuk meningkatkan tinggi lompatan adalah dengan cara melakukan latihan daya ledak otot tungkai yaitu dengan pelatihan *plyometric*. *Plyometric* adalah suatu bentuk latihan berintensitas tinggi, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan *power* pada atlet (Novan, 2010).

Latihan *plyometrics* terdiri dari bermacam-macam bentuk pembebanan latihan. Ada beberapa bentuk gerakan dasar latihan *plyometrics* untuk kelompok otot panggul dan kaki, diantaranya: *bounding (double leg baund, box jumps, alternate leg bound)*, *Hopping (Hurdle Hopping, double leg speed hop, deadine hop)* (Bompa 1994 dalam Rahayu, 2008).

Kemampuan untuk menghasilkan tingkat kekuatan maksimal dalam periode waktu terpendek (kekuatan otot) sangat penting untuk memperoleh tingkat tinggi kinerja saat olahraga. Selain itu, latihan kekuatan adalah bagian dari program pra-musim basket dengan latar belakang terkait manfaat yang dapat meningkatkan performa olahraga, mengurangi tingkat cedera, dan memberikan tingkat motivasi tinggi untuk pemain. Dua metode, resistensi dan pelatihan *plyometric*, biasanya disebutkan dalam literatur untuk meningkatkan karakteristik kekuatan yang paling kuat (kekuatan ledakan) pemain basket (Eduardo, 2008).

Masa *adolesensi* merupakan saat yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik yang optimal. Untuk mendapatkan progresifitas yang baik, perlu diperhatikan faktor umur dalam memberikan pelatihan. Swadesi (2009) dalam Suryawan (2014), mengemukakan bahwa masa *adolesensi* merupakan

masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan merupakan masa pertumbuhan yang pesat, yang ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks. Masa *adolisensi* dimulai dari umur 12 tahun sampai umur 20 tahun untuk pria dan umur 10 tahun sampai 18 tahun untuk wanita. Pada masa *adolesensi* perkembangan kemampuan fisik yang menonjol adalah kekuatan dan kecepatan.

Berbagai bentuk latihan sudah mulai dikembangkan pada saat ini dengan menyesuaikan kebutuhan dan kondisi pemain yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini, Pelatihan *plyometric* sendiri, seperti yang telah ditunjukkan oleh studi yang dilakukan oleh Bosco (1982) dalam Rahimi (2005), juga dapat memiliki efek signifikan yang belum diketahui dalam meningkatkan *power pelvic* dan *hip* yang diukur dengan *vertical jump test*. Bosco percaya bahwa hasil dari peningkatan *motor unit recruitment* dan meningkatkan kemampuan otot untuk menyimpan energi kinetik dalam komponen elastis otot (Bosco 1982 dalam Rahimi 2005). Hal ini dapat meningkatkan *power pelvic* dan *hip* sehingga meningkatkan kemampuan eksplosif atlet. Penulis tertarik untuk meneliti latihan *alternate leg bound* dengan mengaplikasikan pada olahraga basket.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut: apakah ada pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai pemain basket.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan fisioterapi dalam bidang olahraga, tentang pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai pemain basket.

2. Manfaat Praktisi

Menambah pengetahuan dan wawasan baru dalam hal daya ledak otot tungkai bagi pemain basket.

3. Manfaat Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai pemain basket